

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

VINICIUS DEMARCHI SILVA TERRA

**MEDITAÇÕES SOBRE O PRECONCEITO E OS PRECONCEITOS DA  
MEDITAÇÃO: REVISANDO AS ABORDAGENS DA PEDAGOGIA  
CONTEMPLATIVA**

São Paulo

2020

VINICIUS DEMARCHI SILVA TERRA

**MEDITAÇÕES SOBRE O PRECONCEITO E OS PRECONCEITOS DA  
MEDITAÇÃO: REVISANDO AS ABORDAGENS DA PEDAGOGIA  
CONTEMPLATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de São  
Paulo como parte dos requisitos curriculares  
para obtenção do título de Especialista em  
*Mindfulness*.

São Paulo

2020

Terra, Vinicius Demarchi Silva  
Meditações sobre o preconceito e os preconceitos da meditação:  
revisando as abordagens da pedagogia contemplativa / Vinicius Demarchi Silva  
Terra. – – São Paulo, 2020.  
36 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação *Lato Sensu* em  
*Mindfulness*) - Universidade Federal de São Paulo - Campus São  
Paulo, 2020.

Orientador:

1. Educação. 2. Pedagogia Contemplativa. 3. Preconceito I. Título.

## Resumo

**Introdução e objetivos:** Este artigo trata dos programas educativos que abordam do preconceito segundo os pressupostos da Pedagogia Contemplativa, com o objetivo principal de avaliar as suas evidências científicas e possibilidades de implementação em diferentes cenários educativos. Para tanto, foi necessário: 1) identificar o seu delineamento e campo de intervenção; 2) analisar os aspectos metodológicos das intervenções; 3) discutir as evidências científicas de seus resultados. **Metodologia:** Realizou-se uma revisão integrativa de literatura a partir das palavras-chave “Pedagogia Contemplativa” e “Preconceito”. A pesquisa foi realizada nas seguintes bases: LILACS, SCIELO, PubMed e MEDLINE. **Resultados:** Oito trabalhos foram selecionados (foram excluídos 202) e, após leitura e classificação dos dados por coerência interna, foram empiricamente eleitas duas categorias de abordagem em relação ao preconceito: 1) Abordagem Comportamental e; 2) Abordagem Epistemológica. **Análise e Discussões:** Observou-se que os estudos apresentaram associações positivas entre a adoção de práticas contemplativas e a redução de visões implícitas, tendências e preconceitos em relação a diferentes objetos de aversão: pessoas, culturas e saberes. Discute-se a proposta Comportamental agiria pela promoção de um relaxamento das tensões que produzem barreiras emocionais que comprometem a observação do objeto de preconceito, enquanto que a Abordagem Epistemológica teria uma natureza desconstrutivista pelo afrouxamento dos automatismos que condicionam os vieses implícitos. Ambas as abordagens defendem que o conteúdo cognitivo é insuficiente para enfrentamento do preconceito e apontam o *embodiment* como forma potente para tomada de consciência dos vieses implícitos existentes na atitude preconceituosa. **Conclusão:** Conclui-se que tais estudos são limitados e não permitem maiores generalizações, mas apontam estratégias emergentes para complementarem o debate e as ações sobre temas sociais no âmbito da educação.

**Palavras-chave:** Educação; Pedagogia Contemplativa; Aspectos sociais; Preconceito; Vieses.

## Abstract

**Introduction:** This paper analyzes educational programs that address prejudice according to the assumptions of Contemplative Pedagogy, with the aim of evaluating its scientific evidence and possibilities of implementation in different educational scenarios. Therefore, it was necessary to: 1) identify its design and intervention field; 2) analyze the methodological aspects of the interventions; 3) discuss the scientific evidence of its results. **Methodology:** the investigation outlined an integrative literature review based on the terms “Contemplative Pedagogy” and “Prejudice”. The research focused on the following bases: LILACS, SCIELO, PubMed and MEDLINE. **Results:** Eight works were selected (202 were excluded) and, after reading and classifying the data by internal coherence, two categories of approach in relation to prejudice were empirically chosen: 1) Behavioral Approach and; 2) Epistemological approach. **Analysis and Discussions:** It was observed that the studies showed positive associations between the adoption of contemplative practices and the reduction of implicit views and prejudices in relation to different objects of aversion: people, cultures and knowledge. It is discussed the Behavioral proposal would act by promoting a relaxation of the tensions that produce emotional barriers that prevent the observation of the object of prejudice, while the Epistemological Approach would have a deconstructive nature due to the loosening of the automatisms that condition the implicit biases. Both approaches defend that the cognitive content is insufficient to face prejudice and point to embodiment as a potent way to become aware of the implicit biases existing in the prejudiced attitude. **Conclusion:** It is concluded that such studies are limited and do not allow further generalizations, but point to emerging strategies to complement the debate and actions on social issues in the field of education.

**Keywords:** Education; Contemplative Pedagogy; Social aspects; Preconception; Biases

## Lista de diagramas, figuras e tabelas

Figura 1: Fluxograma da estratégia de busca	12
Tabela A: Delineamento dos resultados	13
Diagrama 1: Categorias de resultados	14
Diagrama 2: Objetos de preconceito, áreas de conhecimento e métodos contemplativos	15

## Sumário

1. Introdução .....	8
2. Objetivo .....	10
3. Metodologia .....	11
4. Resultados .....	12
5. Discussão .....	16
6. Considerações Finais: abordagens comportamentais e epistemológicas no enfrentamento do preconceito .....	24
7. Referências Bibliográficas .....	26

## 1. Introdução

Guardadas as raízes de *Mindfulness* no budismo, venho investigar neste Trabalho de Conclusão de Curso um tema pouco privilegiado em pesquisas contemplativas: a comunidade. Ser budista, como nos lembra Yoshinori, é “buscar refúgio nas três realidades salutares supremas: o Buda (como seu mestre), o Dharma (como seu ensinamento) e o Sangha (como a comunidade budista). Os três são considerados as três jóias [ou teouros] que estão acima de todo o preço” (YOSHINORI in REDYSON, 2014, p. 259). As apropriações que John Kabat Zin e a ciência contemplativa fizeram do budismo privilegiaram os temas de Buda e Dharma – o mestre e os ensinamentos –, mas a dimensão comunitária em si foi menos discutida. Daí surge o tema deste TCC, que se enraíza em Sangha, o terceiro tesouro budista. Como defendem Kang, Gray e Dovidio (2014), “Embora a meditação seja cada vez mais aceita como tendo benefícios pessoais, pouco se sabe sobre o impacto mais amplo da meditação nas relações sociais e intergrupos” (p.1306). Em outras palavras, a Sangha segue apartada da ciência contemplativa. As tendências, os vieses e os preconceitos, bem como as suas consequências comportamentais – as atitudes discriminatórias – são um veneno para o cultivo de Sangha. Na última década, observa-se um crescimento de pesquisas sobre meditação em âmbitos sociais e comunitários. O tema do preconceito e, mais particularmente, do viés implícito, alinha-se a esta tendência.

A partir da psicanálise, Jahoda e Ackerman (1969) definem o preconceito como “uma atitude de hostilidade nas relações interpessoais, dirigida contra um grupo inteiro ou contra os indivíduos pertencentes a ele, e que preenche uma função irracional definida dentro da personalidade” (p. 27). Esta dimensão inconsciente da atitude preconceituosa tem sido discutida a partir de duas bases conceituais: a ideologia e a projeção. A primeira trata da introjeção irrefletida no sujeito de valores e normas de conduta vigentes de um grupo político ao longo do processo de socialização (ou formação), enquanto que a segunda aborda os mecanismos psíquicos que os sujeitos usam para resolver no outro as tensões entre os impulsos desejantes e os imperativos sociais. Ou, conforme sintetiza Antunes e Zuin (2008, p.37), é “um mecanismo por meio do qual o sujeito procura livrar-se dos impulsos que ele não admite como seus, por ter introjetado os valores autoritários da cultura,



e que, embora lhe pertençam, os atribui - de maneira fantasiosa - ao outro". Guardada nesta falsa projeção sobre o outro – um estranho que teria o poder de realizar os (inalcançáveis) desejos de individuação do sujeito preconceituoso –, o preconceito existe e se desenvolve na medida da incapacidade de diferenciação entre o fora e o dentro, entre a vida psíquica e a moral, ou seja, tem na sombra da consciência o seu maior combustível, pois a falsa projeção "não permite nenhuma discriminação entre o mundo exterior e a vida psíquica, nem o afastamento necessário ao processo de identificação que engendraria, ao mesmo tempo, a consciência de si e a consciência moral" (AMARAL, 1997, p. 40).

Como os significativos avanços da ciência contemplativa poderiam contribuir para a educação desta consciência social?

As respostas não são simples. Se por um lado, pesquisas pioneiras como as de Hutcherson e colaboradores (2008) mostram que apenas 7 minutos de prática de meditação (Loving-kindness) são suficientes para desenvolver conectividade social e abertura positiva a pessoas desconhecidas, outros estudos robustos como o de Gebauer et al (2018) se referem à meditação como uma habilidade treinável como qualquer outra, sujeita ao princípio universal da autocentralização, mais propensa a uma auto-afirmação do que a uma abertura do ego. A pesquisa mostrou que benefícios de bem-estar de práticas mente e corpo como o yoga (83 praticantes durante 15 semanas) e a meditação (162 meditadores durante 4 semanas) foram mediados por um viés de auto-aperfeiçoamento que, por sua vez, resultou do princípio de autocentralidade, que é amplamente evidenciado em pesquisas sobre desenvolvimento das habilidades de uma prática. Ou seja, este estudo colocaria em cheque a tese de que as práticas de mente e corpo produziriam bem estar porque acalmam o ego ou geram atitudes compassivas, mostrando seu inverso, com desfecho auto afirmativo.

Conforme revisão de Schonert-Reichl e Roeser (2016), uma série de pesquisas recentes no campo educacional tem demonstrado que as práticas contemplativas tem promovido bem estar na comunidade escolar de forma significativa e permanente. Dentre pesquisas nesta área, destaca-se o crescimento da Pedagogia Contemplativa (PC), considerada por Zajonc (2013), uma revolução silenciosa na educação superior. Segundo o autor, a PC agrega:

Métodos educacionais que apóiam o desenvolvimento da atenção do aluno, equilíbrio emocional, conexão empática, compaixão e comportamento altruísta, além de fornecer novas técnicas pedagógicas que apóiam a criatividade e a aprendizagem do conteúdo do curso (p. 83).

Barbezat e Bush (2014) assim sintetizam objetivos da Pedagogia Contemplativa:

Potencializar o desenvolvimento dos insights e criatividade; aprimorar as habilidades de concentração; investigar profundamente sobre o real significado do conhecimento para eles. Estas práticas naturalmente aprofundam a compreensão enquanto estreita conexões internas e comunitárias (BARBEZAT e BUSH, 2014, p. 8)

Os fundamentos teóricos e as intenções práticas da Pedagogia Contemplativa evidenciam suas preocupações com as questões sociais e comunitárias, o que justifica a escolha desta perspectiva para uma revisão as ações educativas que abordem o tema do preconceito.

#### *a. Tema e problema*

A questão básica que move este Trabalho de Conclusão de Curso é: como as práticas educativas baseadas em pedagogias contemplativas podem contribuir para o enfrentamento dos preconceitos em adultos?

## **2. Objetivo**

O objetivo desta revisão é analisar a potencialidade dos programas e intervenções educativas fundamentadas em pedagogia contemplativa no enfrentamento, direto ou indireto, dos vieses inconscientes e atitudes preconceituosas.

Como desdobramento deste objetivo primário, identificamos como objetivos secundários:

- a) Identificar o delineamento e campo de intervenção dos programas educativos;
- b) Analisar os aspectos metodológicos das intervenções;
- c) Discutir as evidências científicas de seus resultados.

### 3. Metodologia

O método academicamente mais utilizado para a fundamentação teórica de uma temática é a revisão de literatura, que pode ser resumida em dois tipos: sistematizada e narrativa. A revisão sistematizada (GALVÃO; PEREIRA, 2014), diferencia-se da revisão narrativa pelos graus de especificidade, reprodutibilidade e aplicabilidade clínica, diferenciando-se da narrativa pelos contornos mais criteriosos em relação às características de fonte, seleção, avaliação, síntese e efeitos produzidos pela sua prática aplicada ou clínica (MOREIRA, 2014).

Entre as revisões sistemáticas, a opção pela revisão integrativa da literatura mostra-se como a mais conveniente ao presente estudo, pois permite uma visão panorâmica do estado da arte desta nova abordagem educacional – a Pedagogia Contemplativa (PC) –, integrando múltiplas fontes, discursos e conhecimentos científicos, as transformações dos discursos, bem como as tendências e possibilidades de pesquisas e futuras intervenções no contexto brasileiro, ainda desconhecidas.

A amostragem que compõe a revisão foi estabelecida num processo de pesquisa por palavras-chave que seguiu um vocabulário controlado: os termos “pedagogia contemplativa” e “preconceito” foram combinados com os desfechos de interesse, como sugerido por Sin et al. (2003).

A seleção das bases de dados pautou-se pelo critério de relevância acadêmica e quantidade de publicações no campo de pesquisa. Os critérios de inclusão foram:

- i. artigos disponíveis nas cinco seguintes bases de dados: PubMed, PubMed Central, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Web of Science, Scientific Eletronic Library on Line (SCIELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS);
- ii. artigos escritos em português, espanhol, inglês, francês ou italiano, com resumos disponíveis nas referidas bases publicados entre 1º de janeiro de 1990 e 31 de março de 2020;
- iii. artigos com pesquisas de delineamento experimental / intervencionista, quase experimental, observacional, estudos de casos ou relato de experiências

realizadas em humanos que envolveram implementação e análise de intervenções educacionais (formais ou não formais) fundamentadas na pedagogia contemplativa;

- iv. artigos que dialogam com o campo teórico-prático da Pedagogia Contemplativa, incluindo esta temática em debate, bem como livros, autores e pesquisas da área;

Os critérios de exclusão descartaram os seguintes estudos:

- i. artigos tipificados como revisão de literatura ou meta-análise, ensaios críticos, estudos teóricos, pesquisas históricas, resenhas, estudos de proposição intervencionista ou apresentação de protocolos;
- ii. artigos que apresentam estudos propositivos, protocolos e programas de caráter intervencionista usando fundamentos da pedagogia contemplativa, mas que não analisam sistematicamente seus resultados e processos de implementação.
- iii. artigos cujas intervenções não abordam direta ou indiretamente as questões de preconceito;

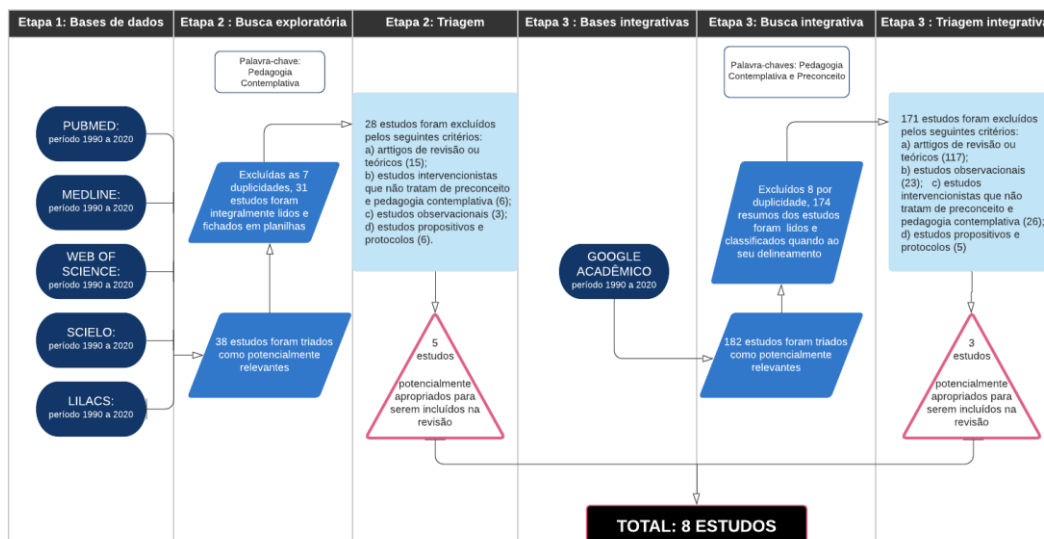
Dado que o universo epistemológico da problemática situa-se nas humanidades, assume-se um caráter qualitativo para análise das bases de dados. Nas análises das pesquisas educacionais, a compreensão dos processos pode ser mais importante que os resultados, pois processos de transformação inovadores nem sempre atingem resultados satisfatórios pela resistência cultural da população, de uma época ou lugar.

#### **4. Resultados**

Conforme o fluxograma apresentado pela FIGURA 1, os dados que serão apresentados a seguir foram resultantes de uma metodologia de construída em três etapas: (1) levantamento de bases de dados; (2) busca e triagem exploratória; (3) busca e triagem integrativa de bases de dados.

FIGURA 1 - Fluxograma da estratégia de busca e triagem dos artigos

(adaptado de MAIA; RHODE, 2006, p. 74)



Na primeira etapa, foi feita uma pesquisa exploratória sobre o tema da “pedagogia contemplativa”, e encontrados 38 artigos nas bases de dados *PubMed*, *PubMed Central* e *Web of Science*, sendo que esta última apresentou resultados mais expressivos (27 estudos). Excluídas 7 duplicidades, chegou-se a 31 artigos. Todos estes artigos foram lidos em sua íntegra e seus dados foram organizados em planilhas, que auxiliaram o processo de estudo e triagem, gerando exclusão de 28 artigos cujo desenho metodológico era estritamente teórico, observacional, de revisão de literatura, além de artigos com estudos propositivos e/ou de protocolos, sem caráter intervencionista, assim como pesquisas com intervenções que não abordavam o preconceito e não se utilizavam de fundamentos da Pedagogia Contemplativa. Isso posto, na segunda fase utilizou-se a ferramenta de busca Google Acadêmico com as seguintes palavras-chave: “pedagogia contemplativa” e “preconceito”. Foram encontrados 182 referências, sendo excluídas 8 por duplicidades. Após a leitura dos 174 resumos e triagem pelos mesmos critérios de exclusão e elegibilidade, resultaram em 3 estudos. Assim, considerando as duas fases, chegou-se a total de 8 estudos eleitos para serem analisados.

Seguindo diretrizes metodológicas das Revisões Integrativas, apresentaremos a seguir o resumo e análise das informações mais relevantes trazidas pelo conjunto dos artigos encontrados. Como forma de pormenorizar o rigor do processo de análise dos artigos, o objetivo geral foi desdobrado em três secundários, quais sejam:

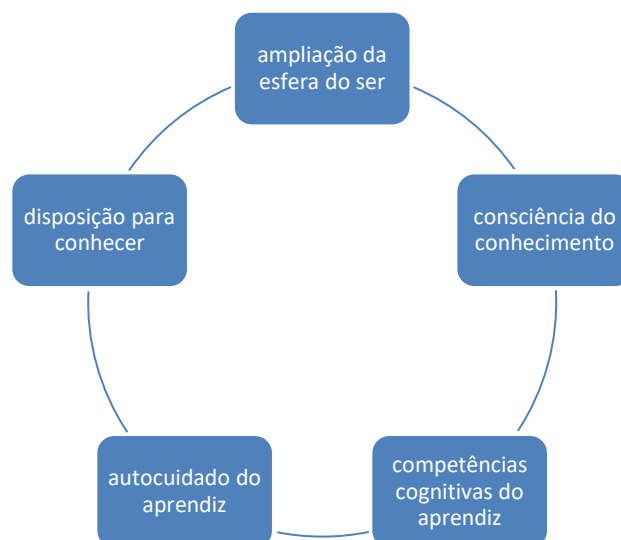
- identificar o delineamento e campo de intervenção dos programas educativos – a serem apresentados neste capítulo de Resultados;
- analisar os aspectos metodológicos das intervenções – a ser realizada no capítulo seguinte de Análises; e
- discutir as evidências científicas de seus resultados – a ser tratada no capítulo final que trata da Discussão.

**Tabela A: Síntese dos estudos incluídos na revisão**

Número de artigos incluídos nesta revisão n=8 (A-H)

artigo	nome do artigo	autores e link artigo	país de origem e ano	delineamento do estudo	população	vieses identificados	objetivos da Pedagogia Contemplativa	métodos Contemplativos	instrumentos de pesquisa	principais resultados
A	Impact of experiential neuroscience of meditation course on attitudes toward meditation and science	<a href="#">Lisa E. Ober</a>	EUA, 2018	estudo intervencionista não controlado	17 graduandos de carreiras não científicas	avessão às ciências naturais; desinteresse pela meditação	desenvolver abertura ao conhecimento e atitude investigativa; difundir práticas contemplativas	práticas de meditação	questionários: The Determinants of Meditation Practice Inventory (DMPI); My Attitudes Toward Science (MATS)	identificação de atitudes positivas em relação à ciência; redução de barreiras contra a meditação
B	Contemplative pedagogy in hybrid and asynchronous online undergraduate aging services/gerontology courses	<a href="#">Robin A. Majacki</a> , <a href="#">Merrill Steyer</a>	EUA, 2018	relato de experiência	não declarado	estigmatização dos idosos e processos de envelhecimento (aging)	desenvolver escuta empática e desconstruir estigmas	técnicas guiadas de meditação mindfulness; diários reflexivos autorais: (Reflective Journal entries); relatório reflexivo (Reflective report)	não declarados	desenvolvimento da atenção; tomada de consciência de estereótipos e preconceitos sobre idosos; desenvolvimento da empatia
C	Relation between contemplative exercises and an enriched psychology students' experience in a neuroscience course	<a href="#">Nava Levit-Binnun</a> , <a href="#">Ricardo Terrasch</a>	Israel, 2014	estudo intervencionista controlado	265 graduandos em psicologia	avessão ao conteúdo teórico e abstrato; às ciências naturais; desinteresse pela meditação	promover experiência aprendizagem integradora e significativa	métodos autorais: "experimental contemplative lab", "personal brain investigator"	notas dos estudantes; questionário de pesquisa elaborado pelos próprios autores; quiz; escrita reflexiva	satisfação com a aprendizagem; sensações positivas; desenvolvimento da consciência, atenção e habilidades de manejo do estresse; maior retenção do conteúdo estudado
D	Contemplative neuroscience as a gateway to mindfulness: findings from an educationally framed teacher learning program	<a href="#">Oren Egozi</a> , <a href="#">Lior L. Heller</a> , <a href="#">Nava Abelsa</a> , <a href="#">Nava Levit-Binnun</a>	Israel, 2018	estudo intervencionista não controlado	30 professores de educação básica	avessão às práticas contemplativas	desenvolver estratégias de manejo emocional e redução do estresse	métodos autorais: "Contemplative brain investigations" (técnicas de meditação e mindfulness), e "inquiry process"	escritas reflexivas; mapa conceitual colaborativo; análise dos registros dos encontros	mudanças consciência em relação ao processo de aprender; redução de barreiras contra as práticas contemplativas
E	Spiritual sensitivity in the classroom: a teaching experiment in Finnish upper secondary religious education	<a href="#">Esa Järvelin</a> , <a href="#">Martin Uusitalo</a>	Fimlândia, 2014	estudo intervencionista não controlado	23 estudantes de ensino médio	intolerância religiosa; resistência à educação espiritual	desenvolver atenção; tomada de consciência e compreensão de valores	momentos de silêncio; escrita reflexiva; escuta profunda	relatórios e entrevistas semi estruturadas	identificação de experiências ou pensamentos espirituais entre os estudantes
F	Deepening the heart of wisdom: a course in Buddhist and Christian contemplative practices and dialogue	<a href="#">Waksh Shannon</a> , <a href="#">Hester, C. Denise</a> , <a href="#">Tarkenton</a>	EUA, 2013	relato de experiência	12 seminaristas	intolerância religiosa; resistência à educação espiritual	desenvolver abertura a outras formas de conhecimento (sensível)	momentos de silêncio; prática meditativa; canto; escrita reflexiva; escuta profunda; rituais	não declarados	mudanças no senso de comunidade foram percebidas; contribuiu para o desenvolvimento espiritual; genuína incorporação do conhecimento
G	Mindfully mitigating the writing stigma: how students experience academic writing in a contemplative composition classroom	<a href="#">Patsara Fraser-Pincock</a>	EUA, 2017	estudo intervencionista não controlado	10 a 16 graduandos (calouros)	avessão à escrita acadêmica	desenvolver abertura ao conhecimento e regulação dos processos de conhecimento (meta-aprendizagem)	escrita e leitura contemplativas; escrita reflexiva; escrita livre; escrita meditativa; práticas meditativas	escrita reflexiva	alívio nos estigmas da escrita acadêmica pelas práticas contemplativas.
H	Integrating contemplative learning into new media literacy: heightening self-awareness and critical consciousness for enriched relationships with and within new media ecologies	<a href="#">Jenny Tonne</a>	EUA, 2016	relato de experiência	20 estudantes de faculdade comunitária	avessão e/ou apego às redes sociais	desenvolver atitude de abertura; desconstruir percepções da realidade; não julgamento	escrita reflexiva (sobre tela digital); leitura e escuta contemplativa; meditação mindfulness; caminhadas contemplativas; pausas em silêncio, diário, alongamento	grupo focal; autobiografia	abertura às potencialidades de interconexão das novas ecologias de mídia; consciência plena das experiências e atos vividos com as novas tecnologias

A Tabela A sintetiza os estudos incluídos nesta revisão. No que diz respeito à população pesquisada, a maioria dos artigos (6) focaram em estudantes. As pesquisas revelam que a maioria destas intervenções em Pedagogia Contemplativa tem como meta a qualificação dos processos de ensino aprendizagem e/ou melhora na performance acadêmica. Dada a abordagem qualitativa dos estudos, seus resultados precisam ser compreendidos em sua singularidade, mas algumas tendências comuns podem ser observadas nos desfechos, que podem ser agrupados na mesma lógica dos objetivos, esquematizadas na Diagrama 1:



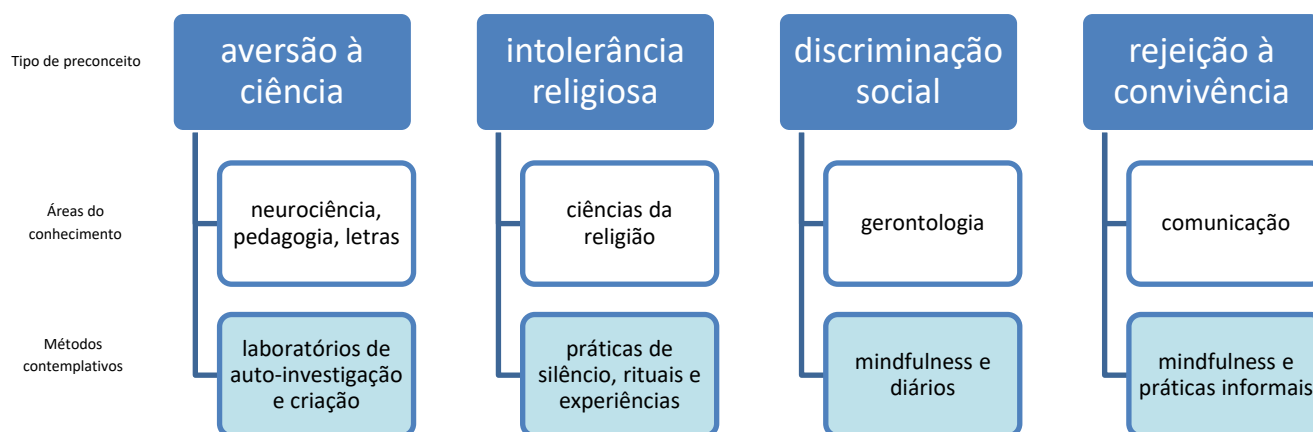
**Diagrama 1: Categorias de resultados**

Assim, os resultados evidenciam o potencial da Pedagogia Contemplativa para o enfrentamento dos preconceitos a partir do aprimoramento de 5 aspectos:

1. Disposição para conhecer: atitudes positivas em relação ao que não é aceito, redução de barreiras contra o objeto intolerado, desenvolvimento de empatia, prazer e satisfação com a aprendizagem;
2. Competências cognitivas do aprendiz: desenvolvimento da atenção e concentração;
3. Capacidade de autocuidado do aprendiz: aprimoramento de habilidades de manejo do estresse;
4. Consciência do conhecimento: tomada de consciência dos estereótipos, alívio dos estigmas, maior apreensão e retenção do conhecimento, incorporação do conhecimento, mudanças de consciência em relação ao processo de aprendizagem;
5. Ampliação da esfera do ser: tomada de consciência da espiritualidade, abertura às potencialidades de interconexão, mudanças no senso de comunidade.

Estes resultados são bastante alinhados aos objetivos dos estudos, com exceção do último, relacionado à ampliação da esfera do ser, que aparece destacado nas pesquisas de Hickey e Yarbrough (2013), na qual os estudantes

identificam e tomam consciência de aspectos espirituais; nas intervenções de Ikonena e Ubanib (2014), que identifica mudanças no senso de comunidade e espiritualidade dos seminaristas; e Tatone (2016), que identifica transformações no senso de interconectividade diante das experiências consigo mesma a partir das ações com seus estudantes em Pedagogia Contemplativa. Segue uma síntese desta análise no diagrama abaixo:



**Diagrama 2: Objetos de preconceito, áreas do conhecimento e métodos contemplativos**

## 5. Discussão

### *a. As evidências neurocientíficas dos programas educacionais baseados em Pedagogia Contemplativa: vieses inconscientes; manejo do estresse; automatismos e novas conexões neurais; afetos positivos; embodied cognition*

Sempre implicado numa relação social, o preconceito acontece num envolvimento do outro em imagens mentais sobre que consomem todos os sentidos, entranhadas no mais íntimo dos afetos. E se desenvolve por dois mecanismos: pela supervalorização da própria identidade ou pela desqualificação do outro, numa violência que institui o que “deve ser” ou o “modo de ser” por aqueles que têm algum tipo de poder na sociedade (BANDEIRA e BATISTA, 2002).



Desenvolvida culturalmente e potencializada pelos modos de colonização, as diferentes afetações em relação a rostos brancos e negros tem efeitos significativos na condução de processos educacionais. Sabe-se da inigualável potência de plasticidade existente nas fases da infância e adolescência, com importância fundamental para o desenvolvimento do córtex pré-frontal: circuitos neuronais que se formam serão preservados à medida que se mostram adaptados ao ambiente. É nesta janela temporal particularmente sensível às trocas com o ambiente, com o outro, com os grupos, que conexões neuronais de qualidade devem ser construídas para que possam despertar todo o potencial cognitivo humano, que declina com a estabilização das sinapses em neurônios inibitórios pelas redes perineurais (e consequente diminuição da plasticidade na fase adulta).

### *Vieses inconscientes*

Segundo Pereira Júnior (...), vieses inconscientes são formados e organizados pelas interações entre filogenia e ontogenia, entre biologia e cultura. Os processos cognitivos, por sua vez, refletem este jogo de forças entre o sistema 1, mais primitivo e instintivo, responsável por garantir a sobrevivência – cujo funcionamento é rápido, automático, reativo, simplificador, julgador e inconsciente, operado num circuito de conexões que envolve o corpo estriado (resposta instrumental), amígdala (processamento de ameaças e recompensas) e ínsula (emoção visceral subjetiva) – e o sistema 2, mais modelado pela cultura humana, e gerenciado pelo córtex pré-frontal, cujo lento amadurecimento, até o início da vida adulta, gera pensamentos analíticos, prudentes, avaliativos, bem como julgamentos prospectivos e conscientes. Toda e qualquer tomada de decisão, escolha ou atitude envolve uma fricção entre estes dois sistemas, ou seja, ainda que conscientemente não percebamos, agimos por um viés implícito (no sistema 1) que, instintivamente, tende a reproduzir estruturas de comportamento gregárias baseadas em vínculos por semelhança, em referência à vida ancestral, organizada em grupos pequenos e homogêneos, como forma de garantia da espécie; e igualmente agimos por este viés implícito quando nos simpatizamos mais por pessoas com trajetórias de vida ou interesses semelhantes aos nossos. Assim, diante de um julgamento sobre o comportamento de um aluno, ou uma pessoa em busca de emprego, o nosso sistema automático de identificação e afinidade age de maneira conservadora e se vincula a padrões de gênero, idade, formação ou raça a partir da identificação

produzida pelo professor ou profissional de recrutamento. Conforme Greenwald, o criador do *Implicit Association Test*, um instrumento de mensuração das associações automáticas da mente, o estereótipo social é “uma associação entre o grupo ou categoria social a um atributo” (Greenwald, 2006, p. 948), o que nos leva também a noção de estigma, “o processo ou a situação do indivíduo que está inabilitado para a aceitação social plena” (GOFFMAN, 1982, p. 7)

### *Os vieses e o manejo do estresse*

Uma série de pesquisas na Universidade de Yale tem abordado o tema do preconceito em intervenções baseadas em práticas de compaixão. A tese de Bendit-Shtull (2017), envolvendo 224 participantes, comparou dois métodos de meditação (*mindfulness* e *loving kindness*), mantendo um grupo controle *mind-wandering* e observou naqueles que meditaram em *loving kindness* resultados mais significativos, mediados pelas variáveis de estado compassivo e estado de prazer, com sugestiva redução no viés implícito. Kang, Gray e Dovidio (2014) testaram o efeito da *lovingkindness meditation* (LKM) no desenvolvimento de atitudes em relação a dois grupos estigmatizados: negros e sem teto. Após seis semanas de intervenções com três grupos, observou-se que apenas no grupo de meditadores constatou-se uma diminuição do viés implícito contra esta população estigmatizada, e que os grupos controle de discussão sobre benevolência e lista de espera não apresentaram tais mudanças, mostrando novamente que a queda do preconceito inconsciente é insignificante se não for vivida para além do âmbito cognitivo ou discursivo. O estudo identificou que a redução do estresse psicológico foi o mecanismo que mediou a diminuição do viés implícito contra os sem-teto, mas não houve correlação entre variáveis de diminuição de estresse e viés reduzido contra os negros, mostrando que este efeito ocorre através de mecanismos distintos para diferentes grupos sociais estigmatizados.

### *Os vieses, os automatismos e as novas conexões neurais*

Além do estresse, um segundo mecanismo associado aos efeitos da meditação na redução do viés implícito e preconceito diz respeito à atenuação das associações imediatas – o modo piloto automático – produzido pela prática meditativa, ou seja, uma série de estudos sugere que o principal mecanismo

agenciador do viés implícito não é o estresse, mas a redução das associações automáticas geradas pela meditação.

A partir de uma intervenção aguda de dez minutos de Mindfulness (gravação em áudio baseado na atenção plena das sensações e pensamentos) com 72 universitários com foco em duas facetas de Mindfulness – *Not reactivity* e *Observing*<sup>1</sup> – os pesquisadores Lueke e Gibson (2015), perceberam uma redução dos parâmetros de viés implícito negativo para pessoas idosas e negras, sugerindo que uma maior ativação automática de pensamentos e emoções pode estar associada com atitudes discriminatórias, ou seja, o efeito de *Mindfulness* na redução da discriminação seria gerado pela quebra do padrão de reatividade mental e produção um intervalo maior entre estímulo e resposta, permitindo a tomada de consciência. Um estudo de revisão aplicado aos profissionais de saúde sugere que a prática de *Mindfulness* pode quebrar este padrão de automatismos nos vieses implícitos geradores de preconceitos, além de auxiliar na tomada de consciência e manejo dos vieses quando ativados, aumentar níveis de autocompaixão e compaixão em relação aos pacientes, bem como reduzir fontes internas de sobrecarga cognitiva, como estresse e *burnout* (Burgess et al., 2017). A complexidade do mecanismo cognitivo envolvido na expressão do comportamento enviesado e preconceituoso não poderia ser isolado numa das facetas de *Mindfulness*, mas se desenvolve nas suas interfaces, transversalmente, sendo mediado por diversos mecanismos, tais como estresse, padrões de responsividade (automatismos) e manejo emocional.

Diversos estudos reforçam a ideia de que práticas de monitoramento da atenção e controle mental podem frear automatismos, não se limitando ao Mindfulness. A pesquisa de Schimchowitsch e Rohmer (2016), que compara praticantes de Hatha Yoga com não meditadores, averigua que a equanimidade nos julgamentos, mais pronunciada no grupo de iniciados, deve-se: aos mecanismos de descontinuidade no processamento de interferências automáticas; às moderadas influências tendenciosas do passado sobre seu pensamento; e a sua menor susceptibilidade à manipulação. Ao refletir sobre a meditação budista a partir da neurociência (teoria hebbiana), Sharp (2014) sugere as práticas contemplativas

---

<sup>1</sup> As cinco facetas são: Observing, Describing, Acting with awareness, Non-judging, and Non-reactivity. Para saber mais, vide Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006).

criariam condições mentais ótimas para aliviar a força sináptica (ativação simultânea de células) que sedimentariam e metabolizariam a aprendizagem associativa, ou seja, o exercício meditativo afrouxaria as estimulações repetitivas que reforçam as conexões entre os neurônios alinhados (atratores) em padrões mentais estabelecidos, favorecendo aberturas a outras vias adjacentes e alternativas. Este mecanismo explicaria a desconstrução de vias neuronais já pavimentadas pelo condicionamento. Tal lógica validaria o uso de qualquer técnica de meditação no trato com as questões de viés implícito, pelo potencial desconstrutivo da prática. Seguindo este argumento, Ciuca (2015) averiguou uma regressão exponencial do viés implícito racial na escala de 0, 10, 20 e 40 horas de meditação de um grupo de 60 estudantes universitários e sustenta a tese de que o afrouxamento do reforço destes atratores (aprendizagem hebbiana) poderia gerar uma visão mais objetiva da realidade, eliminando vieses. Menos preocupada com o “como” funciona, ou os “efeitos” da meditação na redução de vieses, ela especula sobre os seus “porquês” a partir de uma série de teorias, e discute dois possíveis mecanismos neurais: o aumento de neurotransmissores secundários e a difusão de ondas gama em todo o cérebro. Segundo a autora, esses processos mediarão o afrouxamento das redes de atratores.

Pesquisas como estas alinham-se às teorias que defendem uma valência geral em relação ao preconceito, ou seja, que os efeitos de bem estar produzidos pela prática da meditação seriam os mecanismos atenuadores do preconceito, ou ainda, que a redução dos automatismos no padrão de reatividade mediará o comportamento discriminatório.

Mas esta valência poderia quebrar padrões mentais que levam ao preconceito em geral? Ou preconceitos estariam associados a certas pessoas ou objetos, com imagens ou atributos específicos? E por que práticas como a LKM são preferidas pelas pesquisas que tratam sobre o preconceito?

A pesquisa de Stell e Farsides (2015) ponderou sobre o argumento da valência e apontou que o lócus social da emoção pode ser um forte preditor do preconceito. Sua intervenção randomizada com 69 universitários numa única sessão de LKM mostrou que o efeito agudo da redução de processamento automático e aumento do processamento controlado mediarão a redução do preconceito implícito

em relação ao grupo racial cujo afeto positivo foi induzido durante a intervenção – no caso, negros –, mas não afetaram os valores afetivos relacionados a grupos não focados, como asiáticos. Assim, parece haver um efeito específico da meditação que se abrange e se generaliza para a população racial focada pela investigação científica, mas não se estende para além dela.

### *Os vieses e os afetos positivos*

Além de ser mediado pela redução do estresse e pelo controle dos automatismos, um terceiro mecanismo associado aos efeitos da meditação na redução do viés implícito diz respeito à produção de afetos positivos. Dado o consenso na literatura psicológica que sentimentos e estados emocionais positivos ou negativos podem ser preditores de julgamentos sobre objetos e pessoas, formas de interação social e tomadas de decisão, estudos como de Bitner e colaboradores demonstram que a meditação pode aprimorar emoções positivas e reduzir as negativas (Bitner, Hillman, Victor & Walsh, 2003) e, conforme lembram Hofmann et al (2011), a redução destas emoções negativas está associada à atenuação dos processos de ruminação<sup>2</sup>, cujos efeitos agudos e crônicos da meditação são evidentes em diversas pesquisas com populações clínicas e não clínicas, ou seja, “a ruminação parece envolver um tipo de pensamento ou atividade mental inverso ao padrão da prática meditativa e do cultivo de *Mindfulness*” (Crauss et al, 2017). Em estudo pioneiro sobre o tema dos afetos nas práticas meditativas, Salzberg (1995) estabelece uma distinção importante sobre a tipologia das práticas e sua ancoragem: há práticas com foco cognitivo e outras que miram no afeto, como a Prática da Compaixão (PC) ou a Loving Kind Meditation (LKM).

A partir de uma análise de imagens cerebrais, os estudos de Lutz, Brefczynski-Lewis, et al. (2008) mostram os mecanismos neurofisiológicos desta modulação emocional ao compararem a experiência da PC e LKM entre meditadores experientes e novatos ao ouvirem vocalizações humanas com diferentes tonalidades emocionais (positivas, neutras e negativas). Constataram que a meditação foi usada por ambos os grupos na lida com situações negativas (a escuta de uma voz angustiante), com maior ativação de áreas específicas da ínsula, do córtex

---

<sup>2</sup> “A ruminação é uma resposta ao estresse psicológico que envolve um foco repetitivo e persistente nos sintomas do estresse e sentimentos negativos, bem como nas possíveis causas e consequências negativas destes sintomas” (Crauss, 2017, p. 265)

cingulado, especialmente entre os meditadores especialistas, além de associar o exercício meditativo com a atividade na amígdala e na junção parietal temporal, ou seja, em áreas relacionadas ao processamento emocional e a empatia.

Tal positividade também foi averiguada em pesquisas que avaliaram viés implícito a partir de julgamentos rápidos sobre objetos e pessoas: Hutcherson e colaboradores (2008) verificaram que efeitos agudos de uma prática de sete minutos de LKM foram moderadamente significativos e amplos sobre a positividade explícita em relação a pessoas estranhas neutras, com efeitos menores e mais específicos em relação à positividade implícita, mais direcionada aos sujeitos que estavam sendo observados. O robusto estudo de Fredrikson e colaboradores (2008) demonstrou que a LKM é uma estratégia de intervenção que gera aumentos de emoções positivas que produzem impactos significativos no limiar de autorregulação da felicidade dos indivíduos (ultrapassando o efeito de adaptação hedônica, que tende à homeostase).

A dimensão da positividade, no entanto, pode ser contraditória em relação à atitude discriminatória, pois as emoções positivas, bem como as estratégias intuitivas de decisão, estão mais vinculadas aos padrões heurísticos, ou seja, aos atalhos inconscientes que simplificam problemas para facilitar as tomadas de decisões. Tais heurísticas geram associações automáticas (viés implícito) e são notáveis na expressão da estigmatização, ao passo que emoções negativas como a tristeza levariam a decisões deliberativas e comportamentos mais ponderados (Eysenck e Keane, 2017). No caso do LKM, esta quebra de automatismo poderia estar ligada a dois fatores: a) o direcionamento da atenção às estruturas de conhecimento internas (vieses), ao invés de uma atenção exteriorizada; b) e o tipo de emoção positiva envolvida. Os estudos de Griskevicius et al (2010), mostram que certos tipos de conteúdos emocionais positivos como entusiasmo, diversão e fixação ou apego amoroso geram processamento heurístico ou superficial, levando a pessoas nestes estados a serem mais facilmente persuadidas por argumentos fracos, ao passo que emoções positivas ligadas a emoções como o respeito e amor cuidadoso são menos condicionadas ao processamento heurístico do que um estado emocional neutro. Como sugere Stell e Farsides (2016), estudos como este poderiam explicar porque o conteúdo emocional modulado pela fraternidade

amorosa, pela pluralidade de direcionamentos, pela multiplicidade de sujeitos envolvidos na visualização e pela baixa intensidade emocional experimentada na LKM (evitando o sentimento de fixação ou apego amoroso) teriam efeitos refreadores dos automatismos implícitos que geram o preconceito. Estes autores lembram ainda que sentimentos não são emoções em si, mas vetores que, dirigidos a pessoas ou objetos, modulam a ocorrência de emoções específicas, por isso os efeitos potencializados da LKM não estão na produção de emoções em si, mas no direcionamento de múltiplos sentimentos amorosos.

### *Embodied cognition*

Em todos os estudos analisados, encontramos uma justificativa para adoção dos métodos contemplativos fundamentada na incorporação (*embodied*) do conhecimento, que representaria uma possibilidade de tomada de consciência do conhecimento a partir da intensificação do modo como ele é produzido e apreendido. Quando algo é intencionalmente experimentado e memorizado pelo corpo inteiro, este componente sensível, integrador gera vida, produz afetações e instaura processos significativos de ensino aprendizagem. Baseado num constructo teórico denominado *embodied cognition*, ou cognição incorporada, tal paradigma supera o clássico modelo informacional, que descarta a influência dos sistemas afetivos, motores ou sensoriais no processamento da linguagem, bem como o papel estruturante das emoções e sentimentos no processamento das informações. As teorias da cognição incorporada forneceriam um modelo mais consistente para compreender o processo complexo de integração mente e corpo, bem como o inextricável envolvimento das emoções no processo de ensino aprendizagem. É o que defende Paula Niedenthal (2007), na revisão denominada *Embodying Emotion*. Assim sintetiza este novo modelo:

Nas teorias da cognição incorporada, usar o conhecimento - como recordar memórias, extrair inferências e elaborar planos - é assim chamado de "corporificado" porque uma reexperiência reconhecidamente incompleta, mas cognitivamente útil, é produzida nos sistemas sensório-motores originalmente implicados, como se o indivíduo estavam na mesma situação, no estado emocional ou com o próprio objeto do pensamento (Niedenthal, 2007, p. 1003)

É a partir deste pressuposto que o corpo assume papel central da Pedagogia Contemplativa, pois ele deixa de ser um arquivo morto onde se guarda um passivo de informações sensoriais para se tornar um agente vivo de produção da realidade, pelo papel protagonista que exerce na modulação da percepção e nos processos cognitivos de tomada de consciência. O conhecimento do mundo, do outro e o próprio preconceito passa pelo corpo, pode ser percebido e sentido fisicamente pelos sentidos, emoções e movimento, o que não significa que são conscientes. E é justamente na mediação da desaceleração, adensamento ou espaçamento deste processo cognitivo que os métodos contemplativos vão agir, construindo processos de tomada de consciência das vias estabelecidas de cognição e permitindo abertura de outras vias, ou seja, são nos processos de reconhecimento e de reconhecimento que vão se modular as forças desconstrutivas das tendências implícitas e do preconceito no campo da Pedagogia Contemplativa.

## **6. Considerações Finais: abordagens comportamentais e epistemológicas no enfrentamento do preconceito**

Observou-se na presente revisão que os estudos analisados apresentaram associações positivas entre a adoção de práticas contemplativas e a redução de vieses implícitos, tendências e preconceitos em relação a diferentes objetos de aversão: pessoas, culturas e saberes. Após esgotarem-se as análises e discussões, são propostas categorias de abordagens do preconceito baseadas na Pedagogia Contemplativa: a Comportamental e a Epistemológica.

A abordagem Comportamental foca suas ações no sujeito (e na relação sujeito – objeto de preconceito), procurando reduzir os vieses implícitos pela modulação dos mecanismos atencionais, estressores e/ou vias de regulação emocional, promovendo aprendizagem de recursos comportamentais que modulam a reatividade e facilitam a abertura do sujeito ao(s) objeto(s) de aversão (como uma educação dos sentidos).

A abordagem Epistemológica age tangencialmente ao objeto de viés, e privilegia o foco de suas ações na relação sujeito – ato de aprender (e na relação consciência – conhecimento), pela promoção de uma gama diversificada de



experiências pedagógicas que elevam o grau de consciência e as motivações para o ato de aprender, promovendo a desconstrução das relações desgastadas que o sujeito tem com o conhecimento e o desejo de conhecer (como uma educação da vontade). Infere-se que as teorias neurocientíficas sobre padrões de condicionamento (mecanismos atratores e as segundas vias de conectividade cerebral) podem estar associadas a esta perspectiva de abordagem pedagógica.

Portanto, a Abordagem Comportamental agiria pela promoção de um relaxamento das tensões que produzem barreiras emocionais que comprometem a observação do objeto de preconceito, centrada no sujeito conhecedor, na meditação como Meio de aprendizagem; enquanto que a Abordagem Epistemológica teria uma natureza desconstrutivista pelo afrouxamento dos automatismos que condicionam os vieses implícitos, centrada no conhecer, na meditação como Fim, na perspectiva da Meditação como Educação. Ambas as abordagens defendem que o conteúdo cognitivo clássico é insuficiente para enfrentamento do preconceito e apontam o *embodiment* cognitivo como forma potente para tomada de consciência dos vieses implícitos existentes na atitude preconceituosa.

Portanto, entende-se no presente trabalho que as práticas contemplativas, sobretudo quando conduzidas por uma ética da abertura, tem potencial favorável para agir numa sociedade contemporânea que sofre pelo excesso de “eu” (HAN, 2015) e que vive numa crise da verdade (KAKUTANI, 2018). A deslegitimação da ciência ocorre ao mesmo tempo em que se proliferam as *fakenews*, que nada mais são do que modos sofisticados de validar os preconceitos, de garantir o conforto ensimesmado e desqualificar tudo o que não seja o “eu mesmo”.

Uma das peculiaridades da Pedagogia Contemplativa é sua opção política de recolocar o papel da espiritualidade na educação. Neste sentido, revisitar o conceito budista de *Sangha* se mostra como central nesta educação desconstrutivista do preconceito. Para Buda, Sangha é uma espécie de pedagogia da amizade torna possível a iluminação, pois: “A jóia da comunidade, Sangha, deve ser igualada ao Buda e ao Dharma... Na verdade, a plenitude da vida sagrada é realizada através da amizade espiritual”. Conforme Hanh, “É difícil, senão impossível, praticar o caminho da compreensão e do amor sem uma Sangha, uma comunidade de amigos que pratiquem da mesma forma” (Hanh, 2008). Na falta de uma rede de conexões, de

amizade, não há educação ou cumplicidade que torne possível uma transformação que, no limite, passa pela admissão que educação é movida pelo amor.

Ficam algumas indagações para pesquisas futuras: o caminho da iluminação e os refúgios nos tesouros de *Dharma*, *Buda* e *Sangha* teriam relações com as dimensões epistemológicas do Conhecimento, do Conhecer e do Conhecedor? E quais seriam as relações de *Dharma*, *Buda* e *Sangha* com as tendências de abordagens da Pedagogia Contemplativa observadas nesta revisão - a Comportamental, a Epistemológica e a Comunitária?

Por fim, alguma certeza provisória: a de que as pedagogias espiritualistas, ainda que radicadas num outro lugar de saber, baseado na fé, podem trazer instigantes reflexões sobre a educação contemporânea.

## 7. Referências Bibliográficas

ALMEIDA, Silvio Luiz de. *O que é racismo estrutural?* Belo Horizonte (MG): Letramento, 2018.

AMARAL, M. *O espectro de Narciso na modernidade: De Freud a Adorno*. São Paulo, SP: Estação Liberdade, 1997.

ANTUNES, D. C.; ZUIN, A. A. S. Do bullying ao preconceito: os desafios da barbárie à educação. *Psicol. Soc.*, Porto Alegre , v. 20, n. 1, p. 33-41, Apr. 2008

BAER, R. A.; SMITH, G. T.; LYKINS, E.; BUTTON, D; KRIETEMEYER, J.; SAUER, S.; WILLIAMS, J. M. Construct validity of the five facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15, 329-342, 2008.

BANDEIRA, L. BATISTA, A. S. Preconceito e discriminação como expressões de violência. *Revista Estudos Feministas*. Brasília: UnB, vol.10, n.1, 2002.

BARBEZAT, D.; BUSH, M. *Contemplative practices in higher education: Powerful methods to transform teaching and learning*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc, 2014.

BENDIT-SHTULL, T. *Combating implicit bias with meditation*. 2017. Thesis (Undergraduate) – The Wharton School, University of Pennsylvania, Pennsylvania. 2017. Disponível em: [https://repository.upenn.edu/wharton\\_research\\_scholars/146/](https://repository.upenn.edu/wharton_research_scholars/146/). Acesso em 10 abr., 2020.

BERILA, Beth. Contemplating the Effects of Oppression: Integrating Mindfulness into Diversity Classrooms. *The Journal of Contemplative Inquiry*, [S.l.], v. 1, n. 1, Feb. 2014. ISSN 2333-7281.

BERKOVICH-OHANA, A.; JENNINGS, P. A.; LAVY, S. Contemplative neuroscience, self-awareness, and education. *Progress in Brain Research*, v. 244, p. 355-385, 2019.

BITNER, R.; HILLMAN, L; VICTOR, B; WALSH, R. Subjective effects of antidepressants: A pilot study of the varieties of antidepressant-induced experiences in meditators. *Journal of Nervous and Mental Disease*, n. 191, p. 660–667, 2003.

BOTELHO, Louise Lira Roedel; CUNHA, Cristiano Castro de Almeida; MACEDO, Marcelo. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão e Sociedade*. Belo Horizonte, v.5, n. 11, p. 121-136, mai./ago. 2011.

BOURRIAUD, N. *Estética relacional*. São Paulo: Martins Fontes, 2009.

BURGESS, D. J.; BEACH, M. C.; SAHA, S. Mindfulness practice: A promising approach to reducing the effects of clinician implicit bias on patients. *Patient Education and Counseling*, v. 100, n. 2, p. 372-376, 2017.

BOURDIEU, P. O Campo Científico. In ORTIZ (org). Pierre Bourdieu - Sociologia. São Paulo: Editora Ática: p. 122-155, (1976[1983])

CARBONELL, J. S. *Pedagogias do século XXI*. 3. ed. Porto Alegre: Penso, 2016. 263 p.

CIUCA, D. M. *Reducing Subjectivity: Meditation and Implicit Bias*. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bachelor of Arts) – Claremont McKenna College. Claremont, 2015. Disponível em [http://scholarship.claremont.edu/cmc\\_theses/1213](http://scholarship.claremont.edu/cmc_theses/1213) . Acesso em 15 abr, 2020.

CMIND. *The Center for Contemplative Mind in Society (CMind) transforms higher education through contemplative practice*. About: Our Mission. Disponível em <https://www.contemplativemind.org/about/vision> . Acesso em 15/05/2020

\_\_\_\_\_ *The tree of contemplative practices*. About: Our Mission. Disponível em <https://www.contemplativemind.org/about/vision> . Acesso em 15/05/2020.

COBURN, T.; GRACE, F.; KLEIN, A. C.; KOMJATHY, L.; ROTH, H.; SIMMER-BROWN, J. Contemplative pedagogy: Frequently asked questions. *Teaching Theology and Religion*, v. 14. n. 2, p. 167–174, 2011.

COSCRATO, Gisele; PINA, Juliana Coelho; MELLO, Débora Falleiros de. Utilização de atividades lúdicas na educação em saúde: uma revisão integrativa da literatura. *Acta paul. enferm.*, São Paulo , v. 23, n. 2, p. 257-263, abr. 2010.

CRAMER, H; WARD, L; STEEL, A; LAUCHE, R; DOBOS, G; ZHANG, Y. Prevalence, Patterns, and Predictors of Yoga Use: Results of a U.S. Nationally Representative Survey. *American Journal of Preventive Medicine*, v. 50, n. 2, p. 230-235, 2016.

CRAUSS, F.; MENEZES, C. B.; NASCIMENTO, L; ANDRETTA, I. Ruminação e habilidades de mindfulness em praticantes e não praticantes de meditação. *Psico*, v. 48, n.4, p. 264-273, 2017.

CROSSETTI, M. D. G. O. Revisão intergrativa de pesquisa na enfermagem: o rigor científico que lhe é exigido. *Revista gaúcha de enfermagem*, v. 33, n.2, p. 08-13, 2012.

DATAFOLHA. *Preconceito*. São Paulo: Datafolha, 2018. Disponível em: <http://media.folha.uol.com.br/datafolha/2019/01/16/adebadbad191eec6d752f5825b00cb45prc.pdf>

DAVIDSON, R. J.; GOLEMAN, D. (2017). *A ciência da meditação*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

ERGAS, O.; HADAR, L. L. Mindfulness in and as education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Rev Educ*, n. 7, p. 757-797, 2019.

ERGAS, O.; HADAR, L.L.; ALBELDA, N; LEVIT-BINNUN, N. Contemplative Neuroscience as a Gateway to Mindfulness: Findings from an Educationally Framed Teacher Learning Program. *Mindfulness*, n. 9, p. 1723-1735, 2018.

ERGAS, O; HADAR, L. L. Mindfulness *in* and *as* education: A map of a developing academic discourse from 2002 to 2017. *Rev Educ*, n. 7, p. 757-797, 2019.

EYSENCK, Michael W.; KEANE, Mark T. *Manual de Psicologia Cognitiva*. 7 ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

FELDMAN, C.; KUYKEN, W. Compassion in the landscape of suffering. *Contemporary Buddhism*, v. 12, n. 1, p. 143-155, 2011.

FERREIRA, D. O. *Fatores Geradores da Aderência ao Yoga e Perfil de Praticantes como Subsídios à Captação de Novos Clientes*. 2005. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estácio de Sá, Rio de Janeiro.

FREDRICKSON, B.L.; COHN, M. A.; COFFEY, K. A.; PEK, J; FINKEL, S. M. Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*. n. 95, p. 1045-1061, 2008.

FREIRE, P. *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1970.

\_\_\_\_\_. *Pedagogia do oprimido*. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2005.

GALLO, S.; SOUZA, R. M. *Educação do preconceito: ensaios sobre poder e resistência*. Campinas: Alínea editora, 2004.

GALVAO, Taís Freire; PEREIRA, Mauricio Gomes. Revisões sistemáticas da literatura: passos para sua elaboração. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília , v. 23, n. 1, p. 183-184, mar. 2014.

GEBAUER, J. E. NEHRLICH, A. D., STAHLBERG, C.; SEDIKIDES, A.; HACKENSHIMIDT, D; SCHICK, J. ManderMind-Body practices and the self: Yoga and meditation do not quiet the ego but instead boost self-enhancement. *Psychological Science*, v. 29, n.8, pp. 1299-1308, 2018.

GOFFMAN, E. *Estigma*: notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.

GRACE, F. Learning as a Path, Not a Goal: Contemplative Pedagogy – Its Principles and Practices. *Teaching Theology & Religion*, n. 14, p. 99-124, 2011.

GRACE, Fran. Learning as a path, not a goal: Contemplative pedagogy—its principles and practices. *Teaching Theology & Religion*, v. 14, n. 2, p. 99-124, 2011.

GREENWALD, A. G.; KRIEGER, L. H. Implicit bias: scientific foundations. *California law review*, v. 94. n.4, p. 945-967, 2006.

GRISKEVICIUS, V.; SHIOTA, M.; NEUFELD, S. Influence of different positive emotions on persuasion processing: A functional evolutionary approach. *Emotion*, v. 10, n. 2, 190–206, 2010.

GROSS, J.J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, n. 2, p. 271–299, 1998.

GUNNLAUGSON, O. (2009). Establishing second-person forms of contemplative education: An inquiry into four conceptions of intersubjectivity. *Integral Review*, v. 5, n. 1, p. 25–50, 2009.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, **2015**. 80 p.

HANH, Thich Nhat. *Lições Sobre o Amor*. Lisboa: Sextante Editora. 2008.

HART, T. Opening the contemplative mind in the classroom. *Journal of Transformative Education*, v. 2. n.1, 28-46, 2004.

HICKEY, W.; YARBROUGH, C. Deepening the Heart of Wisdom: A Course in Buddhist and Christian Contemplative Practices and Dialogue. *Buddhist-Christian Studies*, 33, 83-99, 2013.

HIRSHBERG, M.J.; GOLDBERG, S.B.; SCHAEFER, S.M.; FLOOK, L. FINDLEY, D. DAVIDSON, R. J. Divergent effects of brief contemplative practices in response to an acute stressor: a randomized controlled trial of brief breath awareness, loving-kindness, gratitude or an attention control practice. *PLoS One*, v. 13, n.12, 2018.

HOFMANN, S. G., GROSSMAN, P., HINTON, D. E. Loving-kindness and compassion meditation: *Potential for psychological interventions*. v. 31, n. 7, p. 1126-1132, nov.2011.

<https://www.nossasaopaulo.org.br/wp-content/uploads/2019/11/Viver-em-SP-Relacoes-Raciais-2019-completa.pdf>

HUTCHERSON, C. A.; SEPPALA, E.M.; GROSS, J. J. Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, v.8, n.5, p. 720–724, 2008.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Nome da pesquisa: subtítulo (se houver). Local de publicação. Ano de publicação. (local onde os dados foram retirados, volume, número da página).

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; AMBEV. *Skol diálogos: pesquisa sobre preconceito implícito no Brasil*. Rio de Janeiro: IBGE, 2017. Disponível em: <https://movimentomulher360.com.br/wp-content/uploads/2017/10/Pesquisa-SKOL-DIALOGOS-1.pdf>

IKONEN, E.; UBANI, M. Spiritual sensitivity in the classroom: a teaching experiment in Finnish upper secondary religious education, *International Journal of Children's Spirituality*, v. 19, n. 2, 69-82, 2014.

JAHODA, M.; ACKEMAN, N. W. *Distúrbios emocionais e anti-semitismo*. São Paulo, SP: Perspectiva, 1969.

KABAT-ZINN, J. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, v. 12, n.1, p. 281-306, 2011.

\_\_\_\_\_. *Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença*. (M. Epstein, Trad.). São Paulo: Palas Athenas, 2017. (Originalmente publicado em 1990)

KAKUTANI, M. A morte da verdade. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2018.

KANG, Y., GRAY, J. R., DOVIDIO, J. F. The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology: General*, v. 143, n. 3, p.1306–1313, 2014.

KASTRUP, V. *A invenção de si e do mundo: uma introdução do tempo e do coletivo no estudo da cognição*. Autêntica: Belo Horizonte, 2007.

\_\_\_\_\_. Políticas cognitivas na formação do professor e o problema do devirmestre. *Educ. Soc.*, Campinas, v. 26, n. 93, p. 1273-1288, Dec. 2005.

KAUFMAN, Peter. Critical contemplative pedagogy. *Radical Pedagogy*, v. 14, n. 1, p. 1-20, 2017.

LEVIT-BINNUN, N; TARRASH, R. Relation between contemplative exercises and an enriched psychology students' experience in a neuroscience course. *Frontiers in psychology*, n. 5, n. 1296, p. 1-16, 2014.

LINO, D. A qualidade do contexto na educação da infância perspectivada através da escolha e do envolvimento. *Nuances estudos sobre educação*, v. 25, n. 3., 2014.

LUEKE, A. K.; GIBSON, B. Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological & Personality Science*, n. 6, 284–291, 2015.

LUTZ, A.; BREFCZYNSKI-LEWIS, J.; JOHNSTONE, T; DAVIDSON, R. J. Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *PloS One*, n. 3, p. e1897, 2008.

MAEX, E. The Buddhist roots of mindfulness training: A practitioners view. *Contemporary Buddhism*, n.12, p.165-175, 2011.

MAJESKI, R. A.; STOVER, M. Contemplative pedagogy in hybrid and asynchronous online undergraduate aging services/gerontology courses. *Gerontol Geriatr Educ.* v.39, n.1, p.75-85, 2018.

MALVESTIO, A. (2017). A desconstrução do preconceito. *Harward Business Review*. São Paulo, 6 mar. 2017. Cad. Gênero, 2017. Disponível em: [https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:c\\_QDKti5pWcJ:https://hbrbr.uol.com.br/desconstrucao-preconceito/+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br](https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:c_QDKti5pWcJ:https://hbrbr.uol.com.br/desconstrucao-preconceito/+&cd=1&hl=pt-BR&ct=clnk&gl=br). Acesso em 10 abr., 2020.



MATA, Fernanda Gomes da et al . Avaliação neuropsicológica do processo de tomada de decisões em crianças e adolescentes: uma revisão integrativa da literatura. *Rev. psiquiatr. clín.*, São Paulo , v. 38, n. 3, p. 106-115, 2011.

MATURANA, Humberto; VARELA, Francisco. *A árvore do conhecimento: as bases biológicas do entendimento humano*. Trad. Jonas Pereira dos Santos. São Paulo: Editorial PSI, 1995.

MOREIRA, L. R. Manual revisão bibliográfica sistemática integrativa: a pesquisa baseada em evidências. Belo Horizonte: Grupo Ânima Educação, 2014.

NIEDENTHAL, P. M. Embodying emotion. *Science (New York, N.Y.)*, v. 316, n. 5827, p. 1002-1005, 2007.

OLIVEIRA, L. F. Luiz Fernandes de; CANDAU, Vera Maria Ferrão. Pedagogia decolonial e educação antirracista e intercultural no Brasil. *Educ. rev.*, Belo Horizonte , v. 26, n. 1, p. 15-40, Apr. 2010.

OLSON, L. E. Impact of Experiential Neuroscience of Meditation Course on Attitudes Toward Meditation and Science. *Journal of undergraduate neuroscience education : JUNE : a publication of FUN, Faculty for Undergraduate Neuroscience*. v. 17, n. 1, p. A59–A66, 2018.

ONU MULHERES. [Site]. Vieses inconscientes. Disponível em: [http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/Vieses\\_inconscientes\\_16\\_digital.pdf](http://www.onumulheres.org.br/wp-content/uploads/2016/04/Vieses_inconscientes_16_digital.pdf). Acesso em: 16 mai. 2020.

ORTEGA, Francisco. *Genealogias da amizade*. São Paulo: Iluminuras, 2002.

PINCOCK, P. F. *Mindfully mitigating the writing stigma: how students experiences academic writing in a contemplative composition classroom*. 2017, 68 p. Dissertação (Master of Arts in Rhetoric and Writing Studies) – San Diego State University, Ann Arbor, 2017.

PROCHASKA, J. O.; MARCUS, B. H. The transtheoretical model: applications to exercise. In: DISHMAN, R. K. (Org.) *Advances in exercise adherence*. Champaign, IL: *Human Kinetics*, 1994; p. 181-90.

REDE NOSSA SP. *Pesquisa de opinião pública viver em São Paulo: questão racial*. São Paulo: IBOPE Inteligência, 2019. Disponível em:

REDYSON, Deyve. Budismo: Da Índia para o Mundo. O Buddha, o Dharma e a Sangha. *Revista de Estudos da Religião*, v. 14, n. 1, p. 257-278, 2014.

RIVKIN, S. G., HANUSHEK, E. A.; KAIN, J.F. Teachers, Schools, and Academic Achievement. *Econometrica*, v. 73, n. 2, 417-458, 2005.

ROCHA, C. M. Se você se deparar com Buda, mate Buda! Reflexões sobre a reapropriação do Zen-Budismo no Brasil. In: USARSKI, Frank (Org.). *O Budismo no Brasil*. São Paulo: Editora Lorosae, 2002. cap. 9, p. 221-251.

RUF, B. *Destroços e traumas: intervenções com a pedagogia da emergência*. São Paulo: Antroposófica, 2018.

SALZBERG, S. *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala Publications, 1995.

SANTOS, B. S. *Toward a New Legal Common Sense: Law, Globalization, and Emancipation*. London: Cambridge University Press, 2002.

SANTOS, B. S.; MENESES, M. P. (Orgs.) *Epistemologias do Sul*. São. Paulo; Editora Cortez. 2010.

SCHIMCHOWITSCH, S.; ROHMER, O. Can We Reduce Our Implicit Prejudice Toward Persons with Disability? The Challenge of Meditation, *International Journal of Disability, Development and Education*, v. 63, n. 6, p. 641-650, 2016.

SCHIMCHOWITSCH, S.; ROHMER, O. Can We Reduce Our Implicit Prejudice Toward Persons with Disability? The Challenge of Meditation. *International Journal of Disability, Development and Education*, v. 63, n.6, p. 641-650, 2016.

SCHONERT-REICHL, Kimberly A.; ROESER, Robert W. (Ed.). *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. Springer, 2016.

SHARP, Patricia. Buddhist Enlightenment and the Destruction of Attractor Networks: A Neuroscientific Speculation on the Buddhist Path from Everyday Consciousness to

Buddha-Awakening. *Journal of Consciousness Studies*, v. 18, n. 3-4, p. 137-169, 2011.

SHIRAISHI, J. Perfil dos praticantes de ioga em um ambiente universitário. *Revista Ciência em Extensão*, v. 9, n. 3, p. 53-60, 2013.

SIN, D. D.; McALISTER, F.A.; MAN, S. F.; ANTHONISEN, N. R. Contemporary management of chronic obstructive pulmonary disease: scientific review. *JAMA*. v. 290, n. 17, p. 2301-2312, 2003.

STEFAN, G.; HOFMANN, P.; GROSSMAN, D. E. Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions, *Clinical Psychology Review*,

STELL, A. J.; FARSIDES, T. Brief loving-kindness meditation reduces racial bias, mediated by positive other-regarding emotions. *Motiv Emot.* n. 40, p. 140–147 , 2016.

TATONE, J. (2016). *Integrating contemplative learning into new media literacy*: Heightening self-awareness and critical consciousness for enriched relationships with new media ecologies. 2016. 160p. (Master's thesis) – School of Journalism and Communication and the Graduate School, University of Oregon, Oregon. 2016.

WALSH, C. Introdução. Lo pedagógico y lo decolonial: Entretejiendo caminos. *Pedagogías decoloniales. Prácticas insurgentes de resistir,(re) existir y (re) vivir*, n. 1, p. 23-68, 2013.

\_\_\_\_\_. Interculturalidad Crítica/Pedagogia decolonial. In: *Memórias del Seminário Internacional "Diversidad, Interculturalidad y Construcción de Ciudad"*, Bogotá: Universidad Pedagógica Nacional 17-19 de abril de 2007.

\_\_\_\_\_. Interculturalidade, crítica e pedagogia decolonial: in-surgir, re-existir e re-viver. In. CANDAU, V. M. (Org.). *Educação intercultural na América Latina: entre concepções, tensões e propostas*. Rio de Janeiro: 7 letras, 2009.

WINNICOTT, D. W. *O Ambiente e os processos de maturação*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1979, p. 38-54.

YOSHINORI, T. (Org) *A espiritualidade budista*. Vol. 1. Índia, sudeste asiático e China primitiva. São Paulo: Perspectiva, 2006.

ZAJONC, A. *Contemplative Pedagogy: A Quiet Revolution in Higher Education*. New Directions for Teaching and Learning, 2013. p 83-94.